



新座市立東野小学校 保健室 井上藍

太陽^{たいよう}がで^でている時間^{じかん}が短^{みじか}くなり、空気^{くうき}が乾燥^{かんそう}する季節^{きせつ}になりました。東野小^{ひがしのしょう}では、各教室^{かくきょうしつ}に加湿^{かしつ}器^きを配付^{はいふ}しました。加湿^{かしつ}をしながら、換気^{かんき}をして感染^{かんせん}症^{しんしょう}対策^{たいさく}を進め^{すす}ています。また、太陽^{たいよう}の光^{ひかり}は、からだを元^{げん}気にし^きます。太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあ^あびないと、からだの免疫^{めんえき}力^{りき}が下^さがり、病^{びょう}気^きにかかりやすくなり^すます。たくさん外^{そと}にで^でて、太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあ^あび、元^{げん}気に過^すごしましょう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝^{あさ}起きたら、まずは太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあびて、体内^{たいない}時計^{どけい}をリセット。



しっ^{ちよう}かり朝食^{しよく}をとって、寝^ねている間^{あいだ}に下^さがった体温^{たいおん}をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足^{あし}を使う^{つか}運動^{うんどう}をする。



シャワーで済^すまさず、ぬる目^めのお湯^ゆにゆっくり^{ゆっくり}つかる。



からだ、カラカラ…
冬^{ふゆ}もこまめに水分^{すいぶん}ほきゅう！



冬^{ふゆ}は、外^{そと}は強^{つよ}く乾^{かわ}いた風^{かぜ}で空^{くう}気^きがカラカラ！部^へ屋^やの中^{なか}は、エアコンでカラカラ！そこで過^すごしている私^{わたし}たちのからだも乾^{かん}燥^{そう}しやすくなります。からだ^{かんそう}が乾^{かん}燥^{そう}すると・・・

・からだがかゆくなる！

→かゆくてかいてしまうと、肌^{はだ}のバリア^き機能^{のう}が弱^{よわ}まり、病^{びょう}気^きのリスクがあがってしまいます。

・ドライアイになりやすくなる！

→目^めをたくさん使^{つか}っているため、目^めの表^{ひょう}面^{めん}が乾^{かん}燥^{そう}して、痛^{いた}くなること^{こと}があります。

こまめに水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をしましょう。温^{あたた}かいもの^のを飲^のむと心^{こころ}がリラックスできるので、水筒^{すいとう}に、ぬるめのお茶^{ちや}を持^もってくるのもいいと思^{おも}います。また、保湿^{ほしつ}ク^くリーム^{りーむ}などを上^{じょう}手^ずに使^{つか}って、お肌^{はだ}を乾^{かん}燥^{そう}か^{まも}らしましょう。

あったか〜いがやけどに?!



使いすてカイロや貼るカイロ、湯たんぽなどが活躍する季節。簡単に温まることができ、安全だと感じているかもしれませんが。しかし！そこに思わぬ落とし穴が！あつ熱くないと思っけていても、長い時間からだに直接あてたままにしていると、自分でも気がつかないうちに重いやけどになってしまうことがあります。これを「低温やけど」といいます。洋服やタオルの上からあてるようにして、肌に直接接触れないように工夫して使いましょう。



保護者のみなさまへ



①アデノウイルス感染症について

アデノウイルスは、呼吸器、目、腸、泌尿器などに感染症を起こします。多くの型があるため、免疫がつきにくく、何回もかかることがあります。東野小でも数名の児童がアデノウイルス感染症に罹患したと報告がありました。飛沫感染・接触感染のため、予防には手洗い・うがいが効果的です。出席停止になるアデノウイルス感染症は以下の通りです。

「咽頭結膜熱」：埼玉県では咽頭結膜熱の流行警報が発令されています！

登校基準：発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消失した後2日を経過するまで出席停止とする。

「流行性角結膜炎」登校基準：結膜炎の症状が消失していれば、登校してよい。

②健康の記録について

校務支援システムの変更に伴い、2学期の発育測定の結果は、「発育の様子」という様式に変更になりました。

③学校保健委員会について

12月7日におたよりを配付しましたが、令和6年1月12日（金）に学校保健委員会を開催いたします。子供に寄り添う支援について、学校・家庭・地域で考える機会になればと考えていますので、ぜひご参加ください。